

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI KELINCAHAN  
DAN KEMAMPUAN *JUGGLING* MENGGUNAKAN KAKI  
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PADA PESERTA SSB BINA PUTRA CEPU  
USIA 13-15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Rozi Nasrulloh Akbar  
NIM 10601241024

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun” yang disusun oleh Rozi Nasrulloh Akbar, NIM 10601241024 telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015  
Pembimbing,



Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP. 19820711 200812 1 003

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015  
Yang menyatakan,

Rozi Nasrulloh Akbar  
NIM. 10601241024

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta SSB Bina Putra Cebu Usia 13-15 Tahun” yang disusun oleh Rozi Nasrulloh Akbar, NIM 10601241024 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Ketua Penguji		24/8/2015
Komarudin, M.A.	Sekretaris Penguji		21/8/2015
Dr. Dimyati, M.Si.	Penguji I		20/8/2015
Yudanto, M.Pd.	Penguji II		21/8/2015

Yogyakarta, Agustus 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

  
Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

- Yang kuat bukanlah yang menang, yang menanglah yang kuat. (Franz Beckenbauer)
- Hari ini lebih baik dari hari kemarin dan hari esok harus lebih baik dari hari ini
- *If you're too afraid of making mistakes, you won't be able to do anything* (Sanji, One Piece)
- *Urip sepisan iku dadio lakon ojo dadi penonton* (Kyai Musta'in Romly)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtuaku tercinta Ayahanda Ruslan dan Ibunda Siti Yuliatin yang telah membesarkan, merawat dan memberikan segala yang aku butuhkan serta tiada henti-hentinya memberikan doa yang tidak pernah terputus. Dan untuk kakak ku Luki Kusumamati yang tak henti-hentinya memberikan semangat serta dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir.

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI KELINCAHAN  
DAN KEMAMPUAN *JUGGLING* MENGGUNAKAN KAKI  
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PADA PESERTA SSB BINA PUTRA CEPU  
USIA 13-15 TAHUN**

Oleh:

Rozi Nasrulloh Akbar  
NIM 10601241024

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 tahun yang belum terlalu baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola siswa SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun yaitu kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 tahun yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *leg dynamometer* (Ismaryati, 2011), *dogging run* (Ismaryati, 2011), tes *juggling* (Subagyo Irianto, 1995) dan *soccer dribble test* (Ismaryati, 2011). Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi ganda dan regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

Kata kunci : *kekuatan otot tungkai, kelincahan, juggling, menggiring bola*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat yang telah beliau berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun”.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Pof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M.A sebagai Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.
4. Fathan Nurcahyo, M.Or. selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Husni Thamrin, M.Pd. (Purnatugas) dan bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, S. Pd., M. Or. Dosen PA yang telah memberikan arahan dan bimbingan dari awal semester sampai selesainya studi.



6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan yang telah memberikan bekal berupa ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kedua Orang Tua yang selalu memberikan semangat, dukungan dan perhatian serta doa tanpa henti setiap saat.
8. Pengurus SSB Bina Putra Cepu yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa FIKUNY angkatan 2010 khususnya PJKR kelas A yang telah memberikan pengalaman yang berharga.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan

Yogyakarta,

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II. KAJIAN TEORI.....	11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Pengertian Sepak Bola .....	11
2. Hakikat Menggiring Bola.....	17
3. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	21
4. Hakikat Kelincahan .....	24
5. <i>Juggling</i> Menggunakan Kaki .....	26
6. SSB Bina Putra Cepu .....	20
7. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun .....	31

B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian .....	54
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	54
C. Uji Prasyarat.....	61
D. Analisis Data .....	63
E. Pembahasan.....	67
BAB V. KESIMPULAN .....	72
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	72
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	73
D. Saran-saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN.....	76

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Struktur Program Latihan Tingkat Menengah .....	30
Tabel 2. Kelas Interval .....	50
Tabel 3. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Tungkai .....	56
Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai .....	56
Tabel 5. Deskripsi Statistik kelincahan .....	57
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kelincahan .....	58
Tabel 7. Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Juggling</i> .....	59
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kemampuan <i>Juggling</i> .....	60
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kemampuan Menggiring Bola .....	61
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Menggiring Bola .....	61
Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	63
Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Linieritas .....	63
Tabel 13. Rangkuman Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola .....	65
Tabel 14. Rangkuman Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola .....	65
Tabel 15. Rangkuman Hubungan Antara Kemampuan <i>Juggling</i> Dengan Kemampuan Menggiring Bola .....	66
Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Signifikansi Regresi Berganda .....	67
Tabel 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepakbola .....	13
Gambar 2. Gol dan Tidak Gol.....	14
Gambar 3. Ukuran Gawang Sepakbola.....	15
Gambar 4. Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar .....	18
Gambar 5. Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.....	19
Gambar 6. Menggiring Bola Dengan Kura-kura.....	19
Gambar 7. Desain Penelitian.....	41
Gambar 8. <i>Leg Dynamometer</i> .....	44
Gambar 9. Lintasan <i>Dogging Run</i> .....	45
Gambar 10. Lintasan <i>Soccer Dribble Test</i> .....	47
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 Tahun .....	56
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kelincahan Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 tahun .....	58
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kemampuan <i>Juggling</i> peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun .....	59
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Menggiring Bola Peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 Tahun .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	76
Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi.....	77
Lampiran 4. Data Penelitian.....	81
Lampiran 5. Data Variabel Penelitian.....	87
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas.....	88
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas.....	89
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	91
Lampiran 9. Regresi Ganda.....	92
Lampiran 10. Dokumentasi .....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini adalah untuk mencetak angka atau gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil berusaha melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam perkembangannya, olahraga yang dimainkan selama 2 x 45 menit ini dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, baik anak-anak, remaja, sampai orang dewasa. Sehingga tidak salah apabila olahraga ini disebut sebagai olahraga rakyat dan menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya. Pemain dituntut mengerahkan semua tenaga yang dimilikinya selama permainan dimulai hingga peluit tanda berakhirnya permainan dibunyikan. Untuk dapat melakukan itu semua seorang pemain dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dengan dukungan kesegaran jasmani yang baik diharapkan seorang pemain atau atlet akan dapat bermain dengan baik pula. Jika seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik, dia akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan

kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kekuatan tungkai dan lain-lain dari komponen fisik.

Menurut Ismaryati (2011: 39) kesegaran jasmani dibagi dalam 2 kategori yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah: daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peran yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola. Komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan (Pate, dalam Abdul Rahman, 2012: 1-2).

Dalam bermain sepakbola, pemain memerlukan penguasaan teknik dasar, hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan ini ada bermacam-macam sesuai dengan fungsinya. Beberapa teknik dasar dalam sepakbola yaitu *shooting* atau menendang merupakan kemampuan seseorang untuk menendang bola ke arah gawang untuk menciptakan angka atau gol. *Heading* atau menyundul merupakan kemampuan memindahkan bola baik itu memberi umpan ke teman atau



bertujuan menciptakan gol menggunakan kepala. *Passing* atau mengumpan merupakan kemampuan untuk memindahkan bola kepada teman. *Dribbling* atau menggiring bola yaitu kemampuan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain.

Keterampilan menggiring bola adalah kemampuan inividu setiap pemain bola. Dalam menggiring bola memerlukan penguasaan teknik yang baik dan didukung unsur-unsur kondisi fisik yang baik antara lain kekuatan dan kelincahan. Kekuatan merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kekuatan otot khususnya kekuatan otot tungkai merupakan komponen penting yang harus dimiliki seorang pemain bola. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, seorang pemain bisa menahan beban tubuh saat menggiring bola. Sehingga kemampuan menggiring bola akan semakin baik. Begitu pula kelincahan, kelincahan dapat dikatakan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga sangat dibutuhkan dalam menggiring bola. Karena pada hakikatnya menggiring bola adalah memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara ditendang terputus-putus. Dalam memindahkan bola, tentunya akan ada lawan yang akan mencoba menghalangi. Oleh sebab itu, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memungkinkan seorang pemain mampu melakukan gerakan merubah arah sesuai dengan situasi yang dihadapi dengan efektif dan diharapkan bisa menghindar dari lawan yang mencoba merebut bola.

Selain memiliki kemampuan fisik yang baik, untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik perlu memiliki *ball feeling* atau kemampuan untuk merasakan bola yang baik. Kemampuan merasakan bola yang dimaksud disini adalah kemampuan dalam merasakan sentuhan terhadap bola. Karena saat menggiring bola, posisi bola harus dalam penguasaan kita, tidak terlalu jauh dari kaki sehingga dapat direbut oleh lawan. *Juggling* merupakan cara yang tepat untuk melatih kemampuan *ball feeling* yang kita miliki sehingga mendukung kemampuan menggiring bola.

Sepak bola saat ini telah menjadi olahraga yang paling banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Banyaknya peminat olahraga ini membuat cabang olahraga ini banyak dipertandingkan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa. Seringnya kompetisi yang diadakan dan banyaknya peminat sepakbola membuat sepakbola menjadi salah satu olahraga yang diprioritaskan untuk dibina sejak usia dini untuk menanamkan bagaimana sepakbola yang baik dan benar.

Menyadari pentingnya pembinaan sejak usia dini terhadap sepakbola membuat banyak dibentuk wadah yang membina persepakbolaan pada usia dini yang biasa dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB), yang bertujuan untuk mengajarkan teknik, taktik dalam sepakbola. Perkembangan SSB di Jawa Tengah khususnya kecamatan Cepu cukup baik. Sampai saat ini telah berdiri beberapa SSB di kecamatan

Cepu antara lain SSB AC Bola (Kapuan), SSB Cepu Purta (Cepu), SSB Bina Putra (Balun) dan SSB Jaka Utama (Ngareng).

SSB Bina Putra Cepu merupakan suatu wadah yang memiliki tujuan untuk membina dan melatih anak-anak hingga remaja untuk mendalami atau mengasah kemampuan sepakbola mereka. Dalam satu minggu dilaksanakan empat kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu pada pukul 15.00 - 17.30 WIB dan hari Minggu pada pukul 07.00-10.00 WIB. Latihan dilaksanakan di lapangan Bina Putra Cepu yang diinstruksikan langsung oleh pelatih SSB Bina Putra yaitu bapak Priyono. Program latihan yang diberikan bisa dibilang masih monoton. Yakni hanya berupa pendalaman teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dan diakhiri dengan bermain sepakbola dengan peraturan yang disederhanakan.

Dalam pelatihan yang dilakukan, terlihat kemampuan menggiring peserta SSB Bina Putra usia 13-15 tahun belum terlalu baik. Saat melakukan *dribbling*, bola sering kali lepas dari penguasaan sehingga terebut oleh lawan. Dari segi kekuatan otot tungkai terlihat peserta seringkali kehilangan tumpuan baik saat berlari maupun menggiring bola sehingga hampir terjatuh. Selain itu, peserta SSB Bina Putra terlihat kesulitan untuk merubah arah gerak saat menghindari lawan dan gerakan menggiring bola mereka masih agak kaku. Mereka dapat mengubah arah gerak bola, namun gerak tubuh mereka tidak bisa mengikuti arah bola

sehingga bola tidak berada dalam penguasaan penuh mereka dan sering kali terebut oleh lawan.

SSB Bina Putra yang berada di daerah yang perkembangan sepakbolanya baru berkembang memiliki masalah dalam bidang sarana prasarana yang dibutuhkan untuk membantu proses latihan. Misalnya untuk lapangan yang kurang rata membuat peserta didik kesulitan mengontrol arah bola. Lapangan yang digunakan hanya satu lapangan dan waktu latihannya bersamaan untuk semua kelompok usia sehingga pembelajaran kurang kondusif. Sedangkan untuk alat-alat yang tersedia untuk pelatihan hanya tersedia bola yang berjumlah 11 buah dengan ukuran 5, rompi dengan 3 warna yang berbeda masing-masing warna berjumlah 12 buah, gawang mini berukuran 3x2 meter sebanyak 4 buah dan *cone* 45 buah. Sedangkan faktor dari luar yang menjadi permasalahan di SSB ini adalah minat masyarakat sekitar untuk memasukkan anak mereka di SSB juga masih kecil. Selain itu, minimnya kompetisi yang diadakan untuk anak usia dini di daerah Cepu membuat peserta didik kurang pengalaman dalam pertandingan yang sebenarnya.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan jika peneliti akan mencoba untuk meneliti tentang permainan sepakbola terutama berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, yaitu tentang hubungan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan keterampilan menggiring bola dan dengan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam

penyusunan program latihan yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang timbul

1. Kondisi fisik yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan seorang pemain sepakbola.
2. Belum diketahui kekuatan otot tungkai peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
3. Belum diketahui tingkat kelincuhan peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
4. Belum diketahui kemampuan *juggling* menggunakan kaki peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
5. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak meluas, maka permasalahan perlu dibatasi. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun?
3. Adakah hubungan antara kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra cepu usia 13-15 tahun.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi SSB dan Pelatih**

Memberikan pengetahuan bagi para pelatih sebagai sumber informasi tentang kekuatan otot tungkai kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dalam kaitannya terhadap kemampuan menggiring bola.

#### **b. Peserta SSB**

Bagi peserta SSB Bina Putra Cepu sebagai sumber informasi tentang hubungan kekuatan otot tungkai kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki yang dimilikinya saat ini dalam kaitannya terhadap keterampilan menggiring bola.

#### **c. Orang tua/ masyarakat umum**

Sebagai pengetahuan mengenai hubungan kekuatan otot tungkai kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi SSB Bina Putra Cepu, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan.

- b. Memberikan masukan kepada pelatih untuk menambahkan latihan fisik khususnya kekuatan otot tungkai dan kelincahan dalam program latihannya.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

##### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola menurut Sucipto (2000: 7) merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sedangkan Agus Salim (2008: 10) menyebutkan bahwa sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Roji dalam Fitri Hermawan dan Soni Nopembri (2010: 42) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing kesebelasan terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah tujuh pemain dan lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Menurut Sukatamsi dalam Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010: 50) menerangkan bahwa Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing timnya terdiri dari sebelas pemain dengan

tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sambil berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah sebuah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing timnya terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol/angka sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sambil berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dari kebobolan.

Permainan sepakbola dimainkan di atas lapangan atau lahan datar yang luas dan dibatasi oleh garis. Menurut FIFA (2014) dalam *rules of the game* menyebutkan:

*The field of play must be rectangular and marked with lines. These lines belong to the areas of which they are boundaries.*

*The two longer boundary lines are called touch lines. The two shorter lines are called goal lines.*

*The field of play is divided into two halves by a halfway line, which joins the midpoints of the two touch lines.*

*The centre mark is indicated at the midpoint of the halfway line. A circle with a radius of 9,15 m (10 yards) is marked around it.*

*Marks may be made off the field of play, 9,15 m (10 yards) from the corner arc and at right angles to the goal lines and the touch lines, to ensure that defending players retreat this distance when a corner kick is being taken.*

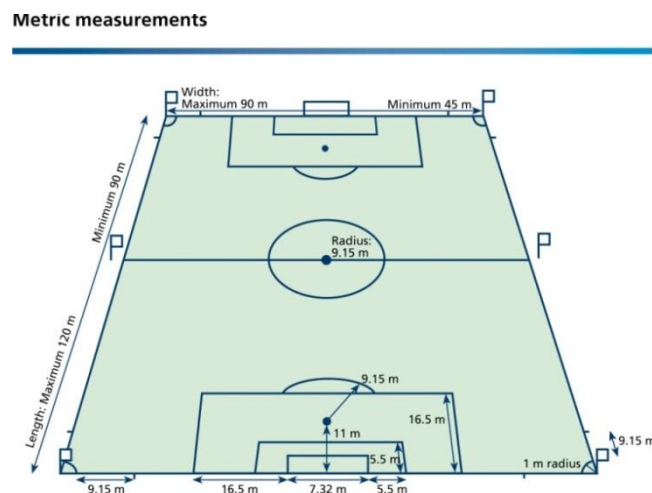
Lapangan bermain harus berbentuk persegi panjang dan ditandai oleh garis-garis. Garis-garis tersebut membatasi tiap-tiap wilayah. Dua garis batas yang lebih panjang disebut garis sentuh (*touch line*). Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal lines*). Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh garis tengah, yang membagi titik tengah dari garis sentuh. Tanda tengah ditunjukkan oleh garis

tengah. Sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yds) dibuat disekitarnya. Tanda-tanda dibuat dalam lapangan permainan, 9,15 m (10 yds) dari sudut lapangan yaitu pada garis sentuh dan garis gawang, untuk memastikan bahwa pemain bertahan mundur pada jarak ini ketika tendangan sudut dilakukan.

Ukuran standar untuk lapangan sepak bola dalam FIFA (2014) yaitu :

*The length of the touch line must be greater than the length of the goal line. Length (touch line): minimum 90m (100yds), maximum 120m (130 yds). Width (goal line) minimum 45m (50 yds), maximum 90m (100 yds). All lines must be of the same width, which must be not more than 12 cm (5 ins).*

Panjang garis sentuh harus lebih panjang dari pada garis gawang. Panjang (garis sentuh): minimum 90m (100 yds), maksimum 120 m (130 yds), lebar (garis gawang): minimum 45m (50 yds), maksimum 90m (100yds). Semua garis harus memiliki lebar yang sama, yaitu tidak lebih dari 12 cm (5 in)



Gambar. 1. Ukuran Lapangan Sepakbola  
(Sumber: [www.fifa.com](http://www.fifa.com))

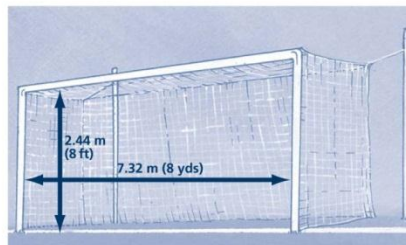
Seperti yang telah diketahui bahwa tujuan dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol. Yang dimaksud dengan gol adalah masuknya bola ke dalam gawang secara sempurna. Dalam FIFA (2014) disebutkan bahwa *“a goal is scored when the whole of the ball passes over the goal line, between the goalposts and under the crossbar, provided that no infringement of the Laws of the Game has been committed previously by the team scoring the goal”*.

Gol dicetak ketika seluruh bola melewati garis gawang, antara tiang gawang dan mistar gawang, asalkan tidak ada pelanggaran yang terjadi sebelum mencetak gol.



Gambar 2. Gol dan Tidak Gol  
(Sumber: [www.fifa.com](http://www.fifa.com))

Sedangkan untuk ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m (8ft). Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) *“The distance between the post is 7,32m (8yds) and the distance from the lower edge of the crossbar to the ground is 2,44m (8ft)”*



Gambar 3. Ukuran Gawang Sepakbola  
(Sumber: [www.fifa.com](http://www.fifa.com))

Dalam permainan sepakbola, ada beberapa teknik yang *dibutuhkan* pemain agar dapat maksimal dalam bermain sepakbola. Komarudin (2011: 43-69) menyebutkan bahwa secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari 2 bagian besar, yaitu:

1) Teknik Badan (Teknik Tanpa Bola)

Yang dimaksud dengan teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat dan gerak tipu badan.

2) Teknik Dasar Dengan Bola

Secara garis besar teknik dasar dengan bola dalam permainan sepakbola terbagi menjadi:

a) Kontrol Bola (*Ball Control*)

- Kontrol Dasar

Kontrol dasar adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya.

- Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

b) Menendang Bola (*Passing*)

- Operan Pendek (*The Push/Short Passing*)

Kemampuan melakukan operan sama pentingnya dengan tekni menguasai bola bagi pesepakbola. Kemampuan operan yang baik akan sangat menyulitkan lawan merebut bola, hal ini berarti memudahkan kita untuk mengatur tempo penyerangan.

- Operan Panjang Atas (*Long Passing*)

Dilakukan saat pemain menendang bola melambung ke sasaran, sasaran tendangan biasanya mempunyai jarak yang relative jauh dibandingkan operan bawah.

- Menendang Bola ke Gawang (*Shooting*)

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh semua pemain tanpa memandang posisi bermain pemain tersebut. Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

c) Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik ini dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau

mengendalikan bola, serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

d) *Merebut Bola (Sliding Tackle – Shielding)*

Tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain lawan menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi *dribbling*, menghalau bola keluar lapangan permainan dan untuk melakukan serangan balik.

e) *Lemparan Kedalam (Throw-in)*

Tujuan melempar bola adalah untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melalui garis samping.

f) *Penjaga Gawang (Goal Keeping)*

Penjaga gawang menjadi tembok pertahanan yang terakhir, peran penjaga gawang sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Seorang penjaga gawang harus berjuang keras untuk mempertahankan gawangnya dari serangan tim lawan.

## **2. Hakikat Menggiring Bola**

Menurut Sucipto, dkk (2000: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong,

melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

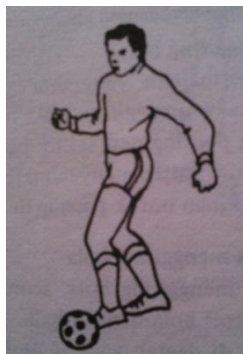
Menurut Endang Ramdan (1982: 169) menyentuh/menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa cara:

- Dengan telapak kaki bagian dalam.
- Dengan punggung kaki, terutama untuk bergereak dengan cepat ke depan.
- Dengan punggung kaki bagian luar, terutama untuk membelokkan bola.
- Sentuhan pada bola bisa satu kaki terus menerus, juga kedua kaki aktif menyentuh bola bergantian.

Sedangkan Sukintaka (95-97) menjelaskan bahwa metode menggiring bola ada tiga yaitu:

1) Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar.

Posisi kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan kaki pada waktu menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Kaki diputar ke dalam pada pergelangan kaki ke arah kaki tumpu. Bola disentuh pada titik pusatnya dengan kura-kura kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar digunakan oleh pemain apabila bergerak maju atau apabila lintasannya melengkung. Hal ini akan menyebabkan pemain dapat bergerak dengan cepat. Posisi badan harus ditempatkan diantara bola dan lawan, sedang bola digiring dengan kaki yang jauh dengan lawan.



Gambar 4. Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar  
(Sumber: Sukintaka, tt: 96)



## 2) Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.

Posisi kaki sesuai dengan posisi kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah dan diputar ke dalam pada pergelangan kakinya. Teknik ini terutama digunakan apabila pemain menggiring bola dengan melingkar.

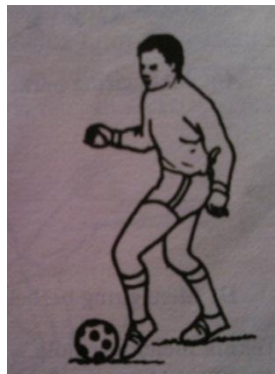


Gambar 5. Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.

(Sumber: Sukintaka, tt: 97)

## 3) Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki.

Menggiring bola dengan kura-kura (punggung) kaki dilakukan apabila pemain bergerak ke depan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah pada pergelangan kakinya. Usahakan agar bola tetap dekat dengan kaki dan disentuh dengan punggung kaki.



Gambar 6. Menggiring Bola Dengan Kura-kura

(Sumber: Sukintaka, tt: 97)

Menurut Sardjono (1982: 76) menggiring bola diartikan dengan seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil berlari. Sukatamsi

(1988: 158) menyebutkan tujuan dari menggiring bola adalah: (1) melewati lawan, (2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat dan (3) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Robert Koger (2007:51) menjelaskan konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola antara lain:

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki
- 3) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggung dan arah kaki musuh.
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan.
- 5) Variasikan kecepatan lari dengan mengubah kecepatan secara mendadak.
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh.

Menurut Luxbacher (2011: 48) semua tipe *dribble* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat. Ingatlah bahwa bola harus selalu berada dalam jangkauan kontrol.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah salah satu teknik yang sangat penting dan paling sering dilakukan dalam sepakbola. Menggiring bola adalah memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara ditendang secara terputus-putus. Teknik dasar menggiring bola begitu penting untuk sebuah

permainan. Pemain dengan keterampilan menggiring bola yang baik mampu membawa tim dalam membuka berbagai peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan.

### **3. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

#### **a. Definisi Kekuatan**

Menurut M. Sajoto (1988: 58) yang dimaksud dengan kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu bekerja tertentu. Harsono (1998: 176) menjelaskan bahwa kekuatan/*strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar.

Menurut Ismaryati (2011: 111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. M Sajoto (1988: 45) menambahkan bahwa otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti mengangkat, menjinjing, melempar, menendang, memukul dan lain-lain serta mereka akan membentuk tubuh menjadi lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot menurut M Sajoto (1988: 108-113) antara lain: (1) Faktor biomekanik, (2) Faktor pengungkit, (3) Faktor ukuran, (4) Faktor jenis kelamin, (5) Faktor usia.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 62) tingkat kekuatan otot olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar.

#### **b. Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan otot ini diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau kelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu.

Kekuatan otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai. Seperti yang kita tahu bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dalam memainkannya didominasi oleh gerakan kaki dari pada anggota tubuh yang lain. Fungsi kekuatan otot tungkai dalam menggiring bola adalah sebagai penopang tubuh, selain itu juga sebagai tenaga pendorong awal pada saat akan melakukan lari. Dengan

kekuatan, atlet akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono,1998: 177).

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diasumsikan bahwa untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola diperlukan latihan yang terus menerus, selain itu juga dibutuhkan unsur fisik salah satunya kekuatan otot tungkai. karena dalam menggiring bola otot tungkai memiliki peran yang penting yaitu sebagai tumpuan dan stabilisator. Dengan seorang pesepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan keterampilan menggiring bolanya lebih memadai.

Berdasarkan uraian di atas, fungsi kekuatan otot tungkai dalam menggiring bola yaitu sebagai berikut: (1) sebagai penopang tubuh. (2) memberikan tekanan dan kekuatan saat melakukan *dribbling*. (3) Membantu ketepatan dalam menggiring bola.

Menggiring bola merupakan kemampuan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara ditendang asecara terputus-putus. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa dalam menggiring bola bagian tubuh yang paling berperan aktif adalah kaki dan tungkai. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam berkontraksi secara maksimal. Dengan memiliki, dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan kemampuan menggiring bola juga semakin baik.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

Menurut Brian J Sharkey (2003: 351) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil tetap mempertahankan kontrol tubuh. Menurut Kirkendal, Gruber, dan Johnson dalam Ismaryati (2011: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Mulyono (2013: 59) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang. Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerak atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa mengalami masalah keseimbangan. Ismaryati (20011: 41) menyebutkan bahwa terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Dalam olahraga sepakbola, salah satu latihan kelincahan adalah lari zig-zag, dimana seseorang harus berlari ke depan, belakang, samping (ke segala arah) sesuai dengan pola zig-zag.

Kelincahan merupakan suatu gerak yang rumit, dimana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan

dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini melibatkan berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan lain sebagainya.

Menggiring bola adalah keterampilan yang dilakukan dengan kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri, ataupun kombinasi antara keduanya. Menggiring bola dapat dilakukan dengan arah yang berbeda-beda, bisa dengan lurus ke depan atau ke samping, tergantung pada situasi permainan yang sedang dihadapi, saat berhadapan dengan lawan tentunya kita harus merubah arah maupun kecepatannya, agar bola tidak direbut oleh lawan. Sucipto (2000: 122) mengemukakan bahwa menggocek bola bukan hanya soal kecepatan saja, kalian harus bisa merubah kecepatan dan arahnya. Kemampuan seorang pemain menggiring bola dengan cepat dan berubah arah membutuhkan mobilitas gerak yang baik. Dalam hal ini kelincahan memiliki peran yang penting untuk melakukan gerak dan merubah arah dan posisi.

Kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. Kemampuan menggiring bola menuntut seorang pemain untuk banyak melakukan improvisasi gerakan dengan merubah-ubah arah dan kecepatannya untuk melewati lawannya. Seorang pemain sepakbola yang lincah dalam menggiring bola akan mampu melepaskan diri dari hadangan lawan dalam suatu permainan. Menurut Muhammad Muhyi Faruq dalam Uut (2012 : 12) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola sampai *dribbling* dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Sejalan dengan pendapat di atas, Chusaeri (1989: 13) mengemukakan bahwa dalam menggiring bola kemampuan merubah-ubah arah yang sulit diduga lawan, besar sekali manfaatnya untuk memperdaya lawan.

Dari uraian tersebut, kelincahan mempunyai peran yang sangat penting dalam keterampilan menggiring bola, dengan kelincahan yang dimiliki menggiring bola akan semakin baik.

## **5. *Juggling* Menggunakan Kaki**

*Juggling* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. *Juggling* pada prinsipnya merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola menggunakan kaki, paha, kepala (dahi) bahkan menggunakan dada.



Menurut Wahid (2011) *Juggling* merupakan unjuk skill, menggambarkan betapa 'lengket' dan lihai nya si pelaku dalam menguasai atau memainkan bola sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur.

*Juggling* atau menimang-nimang bola merupakan cara memainkan bola dengan memantul-mantulkan bola menggunakan kaki, paha, dada, dahi atau mengkombinasikan bagian-bagian tersebut secara berulang-ulang. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *ball feeling* atau kemampuan merasakan bola. Teknik ini sangat penting untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar selanjutnya.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *juggling* merupakan teknik mengenal sifat-sifat bola dan upaya meningkatkan *ball feeling*. *Juggling* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki, paha, dada dan kepala serta mengkombinasikan bagian-bagian tersebut. Dengan menguasai kemampuan *juggling* dapat meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, meningkatkan konsentrasi, membuat lebih nyaman saat menerima bola dan meningkatkan reaksi yang cepat sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Teknik dasar *juggling* diberikan atau dilatihkan kepada peserta didik pemula dalam sepakbola dimaksudkan untuk mengenal bola. mengenal bola yang dimaksud yaitu mengenal sifat-sifat bola. dengan mengenal sifat-sifat bola melalui *juggling* diharapkan akan mendukung

penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya secara lebih lanjut. Sukatamsi (1988: 39) menyatakan “karena bola berbentuk bundar dan bersifat kenyal (lentur) maka mudah bergerak, bergulir dan memantul kemana-mana sehingga sukar dijinakkan. Untuk menjinakkan (menguasai) bola, maka perlu kepada anak-anak atau pemain pemula diperkenalkan lebih dahulu dengan sifat-sifat bola”. Danny Mielke (2003: 9) berpendapat bahwa melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola.

Keterampilan *juggling* yang paling mendasar adalah menggunakan punggung kaki. meskipun *juggling* menggunakan kani merupakan hal dasar, namun hal ini tidak mudah untuk dilakukan. Untuk melakukan *juggling* dengan punggung kaki harus dilakukan berulang-ulang. Adapun teknik melakukan *juggling* menggunakan punggung kaki yaitu: dimulai dengan melempar bola ke udara dan membiarkan bola jatuh di atas punggung kaki. Pada awalnya akan lebih baik jika memfokuskan diri pada salah satu kaki saja, setelah mulai dapat merasakan sentuhan bola yang benar pada kaki segeralah berganti dengan menggunakan kedua kaki. Cara yang lebih mudah untuk memulai melakukan *juggling* pada saat pertama kali yaitu dengan cara dilempar atau menjatuhkan bola menggunakan tangan.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan manfaat kemampuan *juggling* dalam menggiring bola yaitu sebagai alat ukur untuk

mengetahui kemampuan *ball feeling*. Karena saat menggiring bola posisi bola tidak boleh terlalu jauh dari penguasaan. Dengan memiliki kemampuan *ball feeling* yang baik, pemain bisa menjaga agar saat menggiring bola posisi bola masih dalam penguasaan sehingga tidak akan mudah direbut oleh lawan.

## **6. SSB Bina Putra Cepu**

Saat ini sepakbola telah menjadi olahraga yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Untuk menampung bakat dan minat dalam bidang sepakbola, saat ini telah banyak didirikan sekolah sepakbola (SSB).

Soedjono dalam Noor Rohman (2010: 33) menyebutkan bahwa sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

SSB memiliki peran untuk memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Dengan demikian SSB yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Untuk memaksimalkan pelatihan yang diberikan, dilakukan pemisahan peserta SSB menurut usia bertujuan agar pelatih bisa menyesuaikan program latihan yang cocok untuk diberikan kepada peserta

didiknya. Menurut Timo (2012: 91) program latihan yang sesuai untuk anak usia 13-14 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Struktur Program Latihan Tingkat Menengah/*formative Phase* (U13-U14)

INFORMASI UMUM	Sesi/minggu		3-4 sesi
	Jumlah pemain per sesi		16-20 pemain *
	Durasi Latihan		90-100 menit
	Durasi Pertandingan		70 menit (2 x 35 menit)
STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Pemanasan (10 menit)		Latihan <i>passing</i> , <i>possession</i> dan transisi, mengolah bola dan <i>stretching</i> aktif/dinamis
	Inti Latihan	Latihan Teknik (10-20 menit)	Latihan teknik tanpa lawan guna memperbaiki kecepatan mengolah bola dan dengan lawan ( <i>skill</i> ) guna menciptakan suasana kompetisi. Latihan tanpa lawan harus dibatasi waktu agar lebih realistis.
		Latihan Fisik (15-20 menit)	Latihan untuk mengembangkan kelincahan berbagai macam kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan <i>asyklus/acylic speed</i> ), kemampuan <i>aerobic</i> dan daya eksplosif.
		Latihan Taktik (20 menit)	Gunakan permainan lapangan kecil untuk meningkatkan kecepatan bermain dan gunakan lapangan besar guna memperbaiki pemahaman pemain tentang bermain bersama sebagai sebuah kesatuan.
		<i>Game</i> (25-30 menit)	Game 9 v 9 atau sebisa mungkin 11 v 11 (tergantung jumlah pemain) menekankan kecepatan bermain dan kecepatan dalam transisi serta banyak melakukan pergerakan tanpa bola.
		<i>Cooling down</i> (5 menit)	<i>Stretching</i> pasif (lama; jangan cepat-cepat), sambil pelatih memberikan evaluasi singkat.
	Latihan menjadi 1 kelompok		

SSB Bina Putra Cepu merupakan salah satu SSB yang berada di kota Cepu. SSB Bina Putra Cepu beralamatkan di jalan Diponegoro Ds. Sidodadi no. 12. Tempat berlatih SSB Bina Putra bertempat di lapangan

Ronggolawe Cepu yang beralamat di jalan Diponegoro no. 23. Jadwal latihan yang dilaksanakan SSB Bina Putra yaitu setiap hari Senin, Rabu, Sabtu pada pukul 15.00-17.00 WIB dan hari Minggu pada pukul 08.00-10.00 WIB. SSB Bina Putra memiliki tujuan untuk memajukan sepakbola di wilayah Cepu dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membanggakan. Selain itu juga untuk memupuk kepribadian, disiplin dan jiwa sportivitas insan sepakbola.

SSB Bina Putra Cepu belum mempunyai manajemen organisasi yang baik. Pembinaan yang dilakukan juga bisa dibilang belum terprogram dengan baik bahkan bisa dikatakan belum mempunyai program yang jelas. Hal ini disebabkan Karena minimnya kompetisi yang diadakan untuk setiap kelompok umur. Kompetisi yang ada sering kali hanya untuk tim senior. Terbatasnya sarana prasarana yang dimiliki juga menjadi permasalahan yang belum bisa diselesaikan. Sarana prasarana yang dimiliki SSB Bina Putra hanya berupa bola yang berjumlah 11 buah dengan ukuran 5, rompi dengan 3 warna yang berbeda masing-masing warna berjumlah 12 buah, gawang mini berukuran 3x2 meter sebanyak 4 buah dan *cone* sebanyak 45 buah.

## **7. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun**

Menurut Sukintaka (1992: 45) siswa yang berumur 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik

- 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
  - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
  - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik daripada putri
  - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
  - 8) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutama pada anak laki-laki yang sudah tertarik pada perempuan
  - 9) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir umur
  - 10) Perkembangan yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
  - 11) Kelincuhan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
  - 12) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
  - 13) Anak seumur ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
  - 14) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
  - 15) Suka menirukan
  - 16) Mulai berinisiatif
  - 17) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi
- b. Psikis Atau Mental
- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
  - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah
- c. Sosial
- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
  - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang
  - 4) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
  - 5) Mempunyai keinginan untuk berpetualang
  - 6) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis yang berbeda
  - 7) Mereka memperhatikan dirinya
  - 8) Mempunyai teman yang tetap
  - 9) Agak takut bertanggung jawab
  - 10) Menyukai permainan beregu

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa usia remaja adalah masa transisi atau perubahan yang cepat dalam aspek kognitif, emosi dan sosial. Peserta SSB Bina Putra berasal dari daerah

Cepu dan sekitarnya. Kebanyakan dari peserta SSB Bina Putra berangkat latihan menggunakan sepeda dan jalan kaki. Hanya beberapa anak yang menaiki sepeda motor. Sedangkan untuk anak usia sekolah dasar masih diantarkan oleh orangtua.

Saat latihan, peserta SSB Bina Putra sangat menurut dengan perintah yang diberikan oleh pelatih dan saling menghormati sesama temannya. Selain itu juga saling tolong menolong seperti terlihat saat mengangkat gawang mini dan mengambil alat yang hendak digunakan untuk latihan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rejo Wahyu Suryanto (2011) dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Usia 14-15 Tahun Lembaga Pendidikan Sepakbola Indonesia Muda Sragen Tahun 2011. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan (1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola  $r_{hitung} = 0,756 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar 36,764%. (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola,  $r_{hitung} = 0,756 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar 31,445%. (3) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola,  $r_{hitung} = 0,749 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar

15,730%. (4) aada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki, kelincahan, dan panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola. Nilai  $F_{hitung} = 83,6193 > F_{tabel} = 2,89$  dan memberikan sumbangan sebesar 83,939%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Wahyudi tahun 2009. Penelitian dengan judul Hubungan Antara Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Penguasaan Bola. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB BPJ Sleman Yogyakarta kelompok umur 13 tahun sebesar 25 orang (total sampling). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel terhadap penguasaan bola adalah menggiring bola kura-kura kaki bagian luar = 0,457,  $P < 0,05$  (signifikan), menggiring bola kaki bagian dalam = 0,534,  $P < 0,05$  (signifikan). Hubungan antara menggiring bola kura-kura kaki bagian luar dan menggiring bola kaki bagian dalam terhadap penguasaan bola = 0,405, dengan  $f_{hitung} = 15,729 > f_{tabel} = 4,300$  pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbangan variabel menggiring bola kura-kura kaki bagian luar = 16,251%, menggiring bola kaki bagian dalam = 24.266%. sumbangan dari kedua variabel tersebut = 40.518%. Sisanya 59.482% dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Noor Rohmad pada tahun 2012 dengan judul Hubungan *Power* Otot Tungkai Kelentukan Togok dan Koordinasi



Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Sekolah Sepakbola Persiba Bantul Usia 15-16 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun, dengan nilai  $r$  hitung sebesar  $(1-0.573) >$  dari  $r$  tabel sebesar 0.291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan nilai  $r$  hitung sebesar  $(1-0.514) >$   $r$  tabel sebesar 0,291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5% maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara koordinasi dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan nilai  $r$  hitung sebesar  $0,618 >$   $r$  tabel sebesar 0,291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan  $F$  hitung  $(9,691) >$   $(2,947)$   $F$  tabel pada  $\alpha - 5\%$  dengan derajat kebebasan 3,28. Besarnya sumbangan efektif *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sebesar 20,14%, besarnya sumbangan efektif kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola sebesar 8,72% dan besarnya sumbangan efektif koordinasi dengan kemampuan menggiring bola sebesar 21,79%. Besarnya sumbangan efektif yang signifikan *power* otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 57,65%.

### C. Kerangka Berpikir

Sepakbola saat ini telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Banyaknya peminat olahraga ini membuat banyak pula didirikan sekolah sepakbola yang menjadi sarana untuk memperdalam kemampuan dalam bermain sepakbola.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi dua macam yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola antara lain teknik lari, melompat, gerak tipu badan, dan menjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola antara lain menendang bola (*shooting*), mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola.

Menggiring merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Menggiring bola dapat diartikan memindahkan posisi bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara ditendang secara putus-putus. Untuk mendukung kemampuan menggiring bola yang baik, perlu dukungan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang mendukung kemampuan menggiring bola antara lain kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Selain memiliki kondisi fisik yang baik, untuk menguasai teknik ini perlu memiliki kemampuan *ball feeling* yang baik pula yang berguna agar pemain tetap dapat menguasai bola saat sedang menggiring bola. Seorang pemain harus dapat merasakan bola sehingga bola tidak terlalu jauh dari kaki. *Juggling* merupakan cara yang baik untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan.

### **1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola.**

Sepakbola merupakan olahraga yang menguras banyak tenaga.

Oleh karena itu, pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Kekuatan merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan bagi pemain sepakbola.

Seperti yang kita tahu bahwa dalam permainan sepakbola lebih banyak menggunakan kaki dari pada anggota tubuh lainnya, kecuali penjaga gawang. Dalam menggiring bola perlu memiliki kekuatan otot kaki yang kuat untuk menopang berat tubuh kita dan sebagai kekuatan saat kita menggiring bola.

### **2. Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan menggiring Bola**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dan menyerang untuk menciptakan suatu gol.

Kelincahan sangat diperlukan dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita lakukan untuk melewati lawan yang mencoba merebut bola dari kita.

**3. Hubungan Antara Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola.**

Menggiring bola adalah menendang bola secara putus-putus yang bertujuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Saat menggiring bola, posisi bola harusnya tidak jauh dari posisi kaki kita agar tidak terebut oleh lawan. Oleh sebab itu pemain harus memiliki *ball feeling* yang baik. *Juggling* merupakan salah satu cara agar pemain dapat merasakan bola sehingga bola tetap dalam penguasaannya.

**4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola.**

Kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dalam sepakbola khususnya dalam menggiring bola menjadi dasar yang harus dimiliki untuk dapat menggiring bola dengan baik. Oleh sebab itu dalam penelitian ini akan mengungkap hubungan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepakbola. Yang berarti bahwa kemampuan menggiring seseorang akan menjadi lebih baik jika didukung dengan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki yang baik.

**5. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola.**

Kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki memiliki peran yang penting terhadap kemampuan

menggiring bola. Komponen tersebut memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan kata lain semakin baik ketiga komponen tersebut, maka kemampuan dalam menggiring bola akan semakin baik pula.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
3. Ada hubungan antara kemampuan *juggling* menggunakan kaki Dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

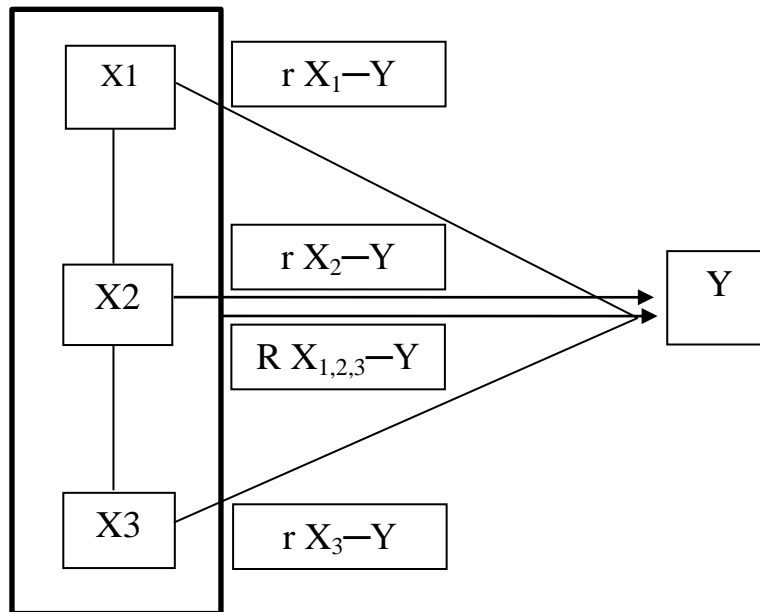
### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka jenis penelitian yang cocok dan relevan adalah penelitian korelasional, karena penulis ingin mengetahui mengenai hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2010: 4-313)

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisa untuk menetapkan kesimpulan. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap hubungan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB bina putra cepu usia 13-15 tahun.

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan :

- X1 = Kekuatan otot Tungkai (Variabel Bebas)
- X2 = Kelincahan (Variabel Bebas)
- X3 = Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki (Variabel Bebas)
- Y = Kemampuan menggiring bola (variabel terikat)
- $r_{X1-Y}$  = Hubungan antara X1 dengan Y
- $r_{X2-Y}$  = Hubungan antara X2 dengan Y
- $r_{X3-Y}$  = Hubungan antara X3 dengan Y
- $R_{X1,2,3-Y}$  = Hubungan antara X1, X2 dan X3 dengan Y

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai peserta SSB Bina putra usia 13-15 tahun untuk membangkitkan

tegangan dan dapat diketahui kekutan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer* dengan satuan yang menunjukkan adalah kilogram.

2. Kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan peserta SSB Bina Putra usia 13-15 tahun dalam merubah arah yang dapat diukur menggunakan *dogging run* dengan satuan detik/menit.
3. Kemampuan *juggling* menggunakan kaki dalam penelitian ini adalah kemampuan peserta SSB Bina Putra usia 13-15 tahun dalam menguasai gerak bola yang dapat diukur menggunakan *juggling test* dengan satuan kali/jumlah ulangan.
4. Menggiring bola dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola secara terputus-putus peserta SSB Bina Putra usia 13-15 tahun yang dapat diukur menggunakan *soccer dribble test* dengan satuan detik/menit.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu populasi yang akan meliputi karakteristik dari objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2010: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 tahun yang berjumlah 17 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena semua anggota populasi merupakan suber data. Seperti yang dikemukakan oleh



Arikunto(2010: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah diolah (Arikunto, 2000: 151). Sesuai dengan metode penelitian di atas maka instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

###### **a. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)**

Tujuan: untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai

Dengan validitas tes 0,745 dan reliabilitas 0,960. (Adib: 2012)

Alat dan perlengkapan:

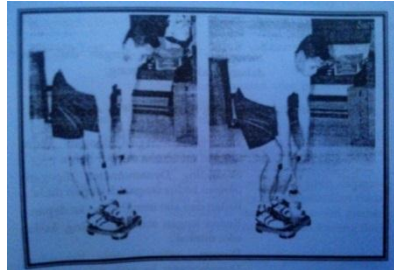
- *Back and leg Dynamometer*

Cara pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih  $45^0$ .
- 2) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.
- 3) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- 4) Dilakukan 3 kali ulangan.

Penilaian:

Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



Gambar 8. *Leg Dynamometer*  
(Sumber: Ismaryati, 2008: 115)

b. Tes Kelincahan (*Dogging Run*)

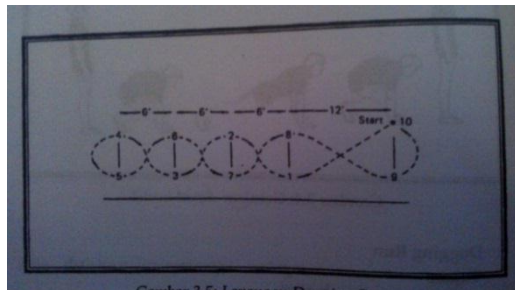
Tujuan: mengukur kemampuan merubah arah berlari. Dengan validitas 0,934 dan reliabilitas 0,820. (Budi: 2013)

Sasaran: laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas

Perlengkapan:

- *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start
- Cat/ kapur untuk membuat tanda arah lari
- Lembing /benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan

Lapangan:



Gambar 9. Lintasan *Dogging run*  
(Sumber: Ismaryati, 2008: 44)

- Garis *start* sepanjang 1,83 m (6 feet)
- Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 m (12 feet).
- Rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m.
- Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 m.

Pelaksanaan:

Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan

Penilaian: catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*

- Tes dilakukan 3 kali dengan waktu istirahat dari testi pertama sampai testi terakhir selesai melakukan, lalu testi pertama kembali melakukan

#### c. Tes *Juggling* (Subagyo Irianto)

Tujuan: untuk mengetahui keterampilan *juggling* menggunakan tes dar Subagyo Irianto, dengan validitas tes 0,659 reliabilitas tes 0,953.

(Nurriva: 2012)

##### 1) Alat yang digunakan

- Peluit
- Stopwatch
- Bola

##### 2) Pelaksanaan

Teste bersiap dengan bola. Testor meberikan aba-aba dan testi melakukan *juggling* menggunakan kaki selama 30 detik.

### 3) Penilaian

Hasil yang diperoleh peserta dalam melakukan *juggling* menggunakan kaki selama 30 detik dicatat dan dikategorikan menurut kemampuan.

#### d. Tes Menggiring Bola (*Soccer Dribble Test*)

Tujuan: mengukur koordinasi mata-kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan. Dengan validitas 0,749 dan reliabilitas 0,863. (Dhany: 2011).

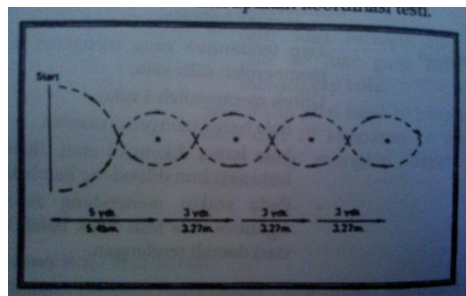
Perlengkapan: lapangan tes dibuat di atas permukaan yang rata dan tidak licin.

Pelaksanaan:

- Dengan aba-aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan ke dalam menurut alur yang ditentukan.

Penilaian:

- Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi di garis finish.
- Testi harus masuk garis finish dengan bola terkontrol.
- Pengulangan dilakukan tiga kali.



Gambar 10. Lintasan *Soccer Dribble Test*  
(Sumber: Ismaryati, 2008: 56)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data adalah dengan metode survey dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes kepada testi agar pengumpulan data dapat sesuai dengan apa yang diharapkan dan untuk menghindari terjadinya kesalahan.

Dalam pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

### **a. Tahap Persiapan**

Sebelum melaksanakan pengambilan data, perlu disiapkan faktor-faktor penunjang untuk memperoleh data. Oleh karena itu, penulis melakukan observasi dan meminta informasi kepada pelatih dan pengurus SSB Bina Putra mengenai hal-hal yang diperlukan dalam penelitian ini seperti jumlah peserta SSB Bina Putra dan fasilitas yang dimiliki SSB tersebut. Setelah mendapat informasi dan melakukan observasi kemudian peneliti berkonsultasi dengan pelatih SSB Bina Putra mengenai tempat dan waktu pengambilan data. Kemudian peneliti meminta surat pengantar untuk ijin penelitian yang ditujukan kepada SSB Bina Putra Cepu.

### **b. Tempat Penelitian**

Tempat pengambilan data dalam penelitian ini bertempat di lapangan Ronggolawe Cepu yang beralamat di jalan Diponegoro no. 23 Cepu Kabupaten Blora.

c. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilakukan satu hari pada hari Senin 23 Maret 2015 pukul 15.00 WIB – selesai.

d. Tahap Pengambilan Data

Sebelum pengambilan data, terlebih dahulu diberikan pengarahan kepada testi mengenai tata cara pengambilan data. Ada empat macam tes yang harus dilakukan oleh peserta SSB Bina Putra yaitu: (1) kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), (2) kelincahan (*dogging run*), (3) *juggling*, (4) menggiring bola (*soccer dribble test*).

**E. Teknik Analisis Data**

Untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian ini, maka perlu diterapkan metode statistik yang sesuai dengan hipotesa yang akan diuji. Karena penelitian ini merupakan penelitian korelasi, maka yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product-moment* dan korelasi ganda, yaitu untuk mencari hubungan dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat dan hubungan semua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat.

Kelas interval disusun dengan tiga kategori, yaitu: Baik, Sedang dan Kurang. Sutrisno Hadi, (1989: 135) menjelaskan jika gejala hendak digolongkan menjadi tiga golongan besar dan distribusi gejala mendekati distribusi yang normal, maka pemisahannya adalah sebagai berikut:

**Table 2. Kelas Interval**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>
Baik	Mean score + 1 SD ke atas
Sedang	Mean – 1 SD sampai + 1 SD
Kurang	Mean – 1 SD ke bawah

(Sumber: Sutrisno Hadi, 1989: 135)

Setelah data diperoleh, kemudian dijadikan dalam bentuk persen. Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki (2009: 40) “perhitungan tingkat persentil biasanya dilakukan terhadap data skor yang sudah disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi, baik tunggal maupun bergolong”. Rumus perhitungan persentil dapat menggunakan rumus:

$$TP = \frac{F_b}{N} \times 100$$

Keterangan:

TP : tingkat persentil yang dicari

F<sub>b</sub> : frekuensi kumulatif kelas di bawahnya

N : jumlah subyek

100 : bilangan tetap

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 40)

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data dan kemudian menarik kesimpulan. Adapun analisis data meliputi:

#### 1. Uji Prasarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data yang diperoleh dari:

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk meneliti gejala-gejala yang diselidiki mempunyai distribusi yang normal atau tidak. Untuk menguji normal atau tidaknya distribusi data dalam penelitian in menggunakan teknik analisis statisktika dengan uji normalitas sebaran *Chi kuadrat*

dari statistik terapan Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki (2009: 244-245). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi Kuadrat

O : Frekuensi Observasi

E : Frekuensi Harapan

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) berbentuk linear atau tidak. Adapun rumus yang digunakan dalam uji linearitas dalam penelitian ini adalah rumus harga F untuk garis regresi. Kriteria yang digunakan yaitu apabila harga  $F_{hitung}$  lebih kecil daripada harga  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka model linier tersebut dapat diterima. Sebaliknya jika harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% maka model linier tersebut ditolak. Untuk keperluan uji linearitas dilakukan uji f dengan rumus:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  = Bilangan F garis regresi

$RK_{reg}$  = Rata-rata hitung kuadrat garis regresi

$RK_{res}$  = Rata-rata hitung kuadrat residu

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 288)



## 2. Uji Hipotesis

Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis 1,2 dan 3 dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Sedangkan untuk hipotesis 4 menggunakan analisis regresi ganda. Analisis *product moment* dan analisis regresi ganda menggunakan rumus sebagai berikut:

### a. Analisis *product moment*

$$r = \frac{N \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{(N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2)}}$$

Keterangan:

r : Koefisien Korelasi *product moment*

N : Jumlah responden

$\sum X_1$  : Jumlah  $X_1$

$\sum X_2$  : Jumlah  $X_2$

$\sum X_1^2$  : jumlah  $X_1^2$

$\sum X_2^2$  : Jumlah  $X_2^2$

(Burhan Nurgiantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 133)

### b. Mencari korelasi Koefisien Antara variabel X ( $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ ) dan Y

#### 1) Mencari persamaan regresi

Menurut Burhan Nurgiantoro, Gunawan dan Marzuki (2009: 313) penghitungan persamaan garis regresi untuk tiga variabel prediktor adalah mempergunakan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

Keterangan :

Y : Kriteria

$x_1$  : prediktor 1

$x_2$  : prediktor 2

$x_3$  : prediktor 3

$b_1$  : koefisien prediktor 1

$b_2$  : koefisien prediktor 2

$b_3$  : koefisien prediktor 3

(Burhan Nurgiantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 313)

- 2) Mencari koefisien korelasi ganda (*multiple regrestion*)

$$R_{y-123} = \sqrt{\frac{b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y + b_3 \sum x_3 y}{\sum y^2}}$$

Keterangan:

$R_{y-123}$  : koefisien korelasi antara Y dengan X1, X2, X3

$B_1$  : koefisien prediktor 1

$B_2$  : koefisien prediktor 2

$B_3$  : koefisien prediktor 3

$\sum X_1 y$  : jumlah produk antara X1 dengan y

$\sum X_2 y$  : jumlah produk antara X2 dengan y

$\sum X_3 y$  : jumlah produk antara X3 dengan y

$\sum y^2$  : jumlah kuadrat kriterium y

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 317)

- 3) Mencari F regresi untuk menguji koefisien korelasi ganda dengan

rumus:

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  : harga F garis regresi

N : cacah kasus

m : cacah prediktor

R : koefisien korelasi antara kriterium prediktor-prediktor

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 308)

- 4) Mencari Sumbangan Relatif (SR)

Sumbanga relatif dihitung dalam bilangan persentase.

Besarnya sumbangan relatif tiap prediktor adalah harga masing-

masing prediktor dibagi  $JK_{reg}$ . Atau, jika dituliskan denga rumus:

$$SR\%X = \frac{b \sum xy}{JK_{reg}} \times 100\%$$

Dimana:

$$JK_{reg} = b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y + b_3 \sum x_3 y$$

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 321)

#### 5) Mencari Sumbangan Efektif (SE)

Sumbangan prediktor terhadap efektivitas garis regresi untuk keseluruhan prediksi juga dapat dihitung, dan hal itu berarti penghitungan sumbanga efektif masing-masing prediktor. Besarnya sumbangan efektif prediktor dapat dilihat dari perbandingan besarnya JKreg dan jk-total

$$EGR = \frac{JK_{reg}}{JK_{tot}} \times 100\%$$

Keterangan:

EGR : efektivitas garis regresi

JKreg : jumlah kuadrat regresi

JKtot : jumlah kuadrat total

(Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki, 2009: 324)

Berdasarkan besarnya efektivitas garis regresi yang dihitung dari perbandingan antara JKreg dengan JKtot di atas, kemudian dapat dihitung besarnya sumbangan efektif tiap prediktor menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SE\%X = SR\%X \times EGR$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Bina Putra Cepu yang beralamat di jalan Diponegoro Ds. Sidodadi no. 12. Tempat berlatih SSB Bina Putra bertempat di lapangan Ronggolawe Cepu yang beralamat di jalan Diponegoro no. 23 Cepu kabupaten Blora.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini ditujukan untuk peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Menurut data yang didapat dari pengurus SSB Bina Putra Cepu, terdapat 17 anak yang tercatat sebagai peserta SSB Bina Putra Cepu. Jadi jumlah subjek yang diambil dalam penelitian berjumlah 17 anak.

##### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Sesuai surat izin penelitian yang diberikan oleh pihak UNY, pengambilan data penelitian dilaksanakan antara bulan Maret sampai April. Setelah berkonsultasi dengan pelatih SSB Bina Putra Cepu, pengambilan data dilaksanakan pada hari Senin tanggal 23 Maret 2015 pukul 15.00 WIB - selesai

#### **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

## 1. Tingkat Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Tungkai**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	66
<i>Median</i>	66
<i>Mode</i>	68 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	18,02
<i>Range</i>	85
<i>Minimum</i>	35
<i>Maximum</i>	120

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan tingkat kekuatan otot tungkai dengan rerata sebesar 66, nilai tengah sebesar 66, nilai sering muncul sebesar 68 (lebih dari satu) dan simpangan baku sebesar 18,02. Sedangkan skor tertinggi sebesar 120 dan skor terendah sebesar 35. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kekuatan otot tungkai. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai**

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
X > 84,02	1	5,89%	1	Baik
47,98 - 84,02	14	82,35%	15	Sedang
X < 47,98	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kategori kekuatan otot tungkai adalah sedang dengan frekuensi terbanyak terletak pada

kategori sedang dengan 14 orang atau 82,35%. Tingkat kekuatan otot tungkai peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun yang berkategori baik 1 orang atau 5,88%, sedang 14 orang atau 82,35%, dan kurang 2 orang atau 11,76%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kekuatan otot tungkai peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun

## 2. Tingkat Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Kelincahan**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,72
<i>Median</i>	10,32
<i>Mode</i>	10,23
<i>Std. Deviation</i>	0,79
<i>Range</i>	2,46
<i>Minimum</i>	12,13
<i>Maximum</i>	9,67

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan tingkat kelincahan dengan rerata sebesar 10,72, nilai tengah sebesar 10,32, nilai sering muncul sebesar 10,23 dan simpangan baku sebesar 0,79. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9,67 dan skor terendah sebesar 12,13. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kelincahan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kelincahan**

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X < 9,93$	0	0%	0	Baik
$9,93 - 11,51$	14	82,35%	14	Sedang
$X > 11,51$	3	17,65%	17	Kurang
Total	17	100%		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kelincahan peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun adalah sedang dengan frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang dengan 14 orang atau 82,35%. Tingkat kelincahan peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun yang berkategori baik 0 orang atau 0%, sedang 14 orang atau 82,35%, dan kurang 3 orang atau 17,64%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kelincahan peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun:



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kelincahan Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 tahun

### 3. Tingkat Kemampuan *Juggling*

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Statistik Kemampuan *Juggling*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	29,59
<i>Median</i>	29
<i>Mode</i>	31 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7,00
<i>Range</i>	25
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	44

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *juggling* dengan rerata sebesar 29,59, nilai tengah sebesar 29, nilai sering muncul sebesar 31 (lebih dari satu) dan simpangan baku sebesar 7,00. Sedangkan skor tertinggi sebesar 44 dan skor terendah sebesar 19. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan *juggling*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:



**Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Juggling***

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X > 36,59$	2	11,76%	2	Baik
$22,59 - 36,59$	13	76,48%	15	Sedang
$X < 22,59$	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *juggling* peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun adalah sedang dengan frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang dengan 13 orang atau 76,47%. Tingkat kemampuan *juggling* peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun yang berkategori baik 2 orang atau 11,76%, sedang 13 orang atau 76,47%, dan kurang 2 orang atau 11,76%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kemampuan *juggling* peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kemampuan *Juggling* peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun

#### 4. Tingkat Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 9. Deskripsi Statistik Kemampuan Menggiring Bola**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	12,66
<i>Median</i>	12,62
<i>Mode</i>	13,47 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,98
<i>Range</i>	3,37
<i>Minimum</i>	14,53
<i>Maximum</i>	11,16

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring bola dengan rerata sebesar 12,66, nilai tengah sebesar 12,62, nilai sering muncul sebesar 13,47 (lebih dari satu) dan simpangan baku sebesar 0,98. Sedangkan skor tertinggi sebesar 11,16 dan skor terendah sebesar 14,53. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan menggiring bola. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Menggiring Bola**

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
X < 11,68	3	17,65%	3	Baik
13,64 – 11,68	12	70,59%	15	Sedang
X > 13,64	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan menggiring bolapeserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun adalah sedang dengan frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang dengan 12 orang atau 70,59%. Tingkat kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun yang berkategori baik

3 orang atau 17,64%, sedang 12 orang atau 70,59%, dan kurang 2 orang atau 11,76%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Menggiring Bola Peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 Tahun

### C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji interkorelasi. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang liner.

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *chi kuadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05.

Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Kekuatan Otot Tungkai	0,937	Normal
2	Kelincahan	1,000	Normal
3	Kemampuan Juggling	0,936	Normal
4	Menggiring Bola	1,000	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Linieritas**

	Signifikansi	Kesimpulan
Kekuatan otot tungkai – menggiring bola	0,453	Linier
Kelincahan – menggiring bola	0,315	Linier
Kemampuan Juggling – menggiring bola	0,346	Linier

Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

#### **D. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun, maka pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga dilakukan dengan teknik analisis korelasi, sedangkan pengujian hipotesis keempat menggunakan teknik analisis regresi ganda.

##### **1. Pengujian Hipotesis Pertama**

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Pengujian hipotesis pertama

menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 13. Rangkuman Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Jenis Korelasi	harga $r$		$P$	Keterangan
	Hitung	Tabel ( $n=17, \alpha=5\%$ )		
$X_1 - Y$	0,144	0.482	0,580	Tidak Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,144 dan lebih kecil dari  $r$ -tabel = 0.482, dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis pertama ditolak. Berdasarkan data tersebut maka dinyatakan tidak ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Dan berdasarkan hasil tersebut maka sumbangan efektif kekuatan otot terhadap kemampuan menggiring bola yaitu 3,4%.

## 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Rangkuman Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Jenis Korelasi	harga $r$		$P$	Keterangan
	Hitung	tabel ( $n=17, \alpha=5\%$ )		
$X_2 - Y$	0,919	0.482	0,000	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,919 dan lebih besar dari  $r_{\text{tabel}} = 0.482$ , dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis kedua menyatakan ada hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Dan berdasarkan hasil tersebut maka sumbangan efektif kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola yaitu 63,3%.

### 3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kemampuan *juggling* dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Pengujian hipotesis ketiga menggunakan teknik analisis korelasi, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15. Rangkuman Hubungan Antara Kemampuan *Juggling* Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Jenis Korelasi	harga $r$		$P$	Keterangan
	Hitung	tabel ( $n=17, \alpha=5\%$ )		
$X_3 - Y$	0,793	0.482	0,000	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,793 dan lebih besar dari  $r_{\text{tabel}} = 0.482$ , dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis kedua menyatakan ada hubungan signifikan antara kemampuan *juggling* dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Dan berdasarkan hasil tersebut maka sumbangan efektif kemampuan *Juggling* menggunakan kaki terhadap kemampuan menggiring bola yaitu sebesar 23,2%.

#### 4. Pengujian Hipotesis Keempat

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Hipotesis tersebut dibuktikan dengan analisis regresi ganda, koefisien regresi ganda ( $R_y$ ) yang diperoleh sebesar 0,948, berarti korelasinya positif. Rangkuman hasil analisis regresi ganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Signifikansi Regresi Berganda

$R_y$	$R^2$	$df$	Harga F		$P$	Keterangan
			hitung	tabel		
0,948	0,899	3 ; 13	38,462	3,41	0,000	Signifikan

Keberartian atau signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F-hitung sebesar 38,462, kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada df 3 lawan 13 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-tabel sebesar 3,41. Ternyata Harga F-hitung 38,462 lebih besar dari F-tabel 3,41, berarti regresi gandanya signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

Analisis korelasi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi ( $R^2$ ). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,899, artinya  $(0,899 \times 100\%) = 89,9\%$  naik-turunnya kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina



Putra Cepu usia 13-15 tahun ditentukan oleh kombinasi kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling*, sedangkan sisanya 10,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini antara lain faktor fisik yang meliputi perubahan kecepatan dan gerakan tipuan tubuh, kaki dan perubahan arah. Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor teknik yaitu control bola.

Besarnya kontribusi tiap-tiap variabel bebas terhadap variabel terikat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 16. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>Correlation zero order</i>	<i>Standarlized beta</i>	SE	SR
Kekuatan Otot Tungkai	0,236	0,144	3,4%	3,8%
Kelincahan	0,689	0,919	63,3%	70,4%
<i>Juggling</i>	0,292	0,793	23,2%	25,8%
Total			89,9%	100%

## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X1), kelincahan (X2) dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki (X3) dengan kemampuan menggiring bola (Y) peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun. Sedangkan Koefisien determinasi diperoleh 0,899 sehingga kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki sebesar 89,9%.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam bermain sepakbola dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada pada diri pemain. Faktor-faktor tersebut mampu memberikan kontribusi yang positif pada kemampuan menggiring bola. Pada hakikatnya setiap keterampilan memiliki faktor-faktor yang mampu menjadi pendukungnya. Dalam permainan sepakbola memiliki beberapa jenis keterampilan atau teknik dasar.

Sepakbola merupakan permainan sebuah tim yang terdiri dari 11 pemain inti. Permainan ini banyak menampilkan permainan yang cantik dengan berbagai teknik dasar yang mampu diperagakan oleh pemainnya. Selain teknik dasar, pemain juga harus mampu memiliki kemampuan untuk bekerja sama dengan pemain lain agar dapat bermain dengan maksimal. Permainan kolektif sangat mampu memberikan kontribusi yang baik dalam meningkatkan produktivitas dan kinerja tim yang baik. Dalam bermain sepakbola, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar, hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola.

Penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik akan mendorong mental pemain untuk dapat bermain semaksimal mungkin tanpa merasa takut dalam menghadapi lawan. Menurut M. Sajoto (1990: 10) bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Oleh karena itu, hendaknya selain melakukan latihan teknik pelatih juga harus melakukan latihan fisik seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam bermain bola harus memiliki

kemampuan secara fisik dan teknik yang baik agar mental dapat terdongkrak dengan meningkatnya percaya diri pemain.

Secara khusus dalam penelitian ini membahas kemampuan pemain untuk dapat menggiring bola dengan baik. Hal ini karena menggiring bola merupakan faktor atau teknik yang mendasar dalam permainan sepakbola agar pemain dapat menguasai bola dan melewati lawan dengan baik. Setiap pemain memiliki kemampuan, keterampilan dan kondisi fisik yang berbeda – beda sehingga perlu adanya program latihan untuk menjembatani agar pemain dapat memiliki kemampuan yang seimbang.

Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini berarti kekuatan otot tungkai hanya memiliki sedikit kontribusi dalam kemampuan menggiring bola. Namun, bukan berarti kekuatan otot tungkai tidak penting dalam sepakbola. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1998: 177) dengan kekuatan, atlet akan dapat berlari lebih cepat, menendang lebih jauh dan efisien, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Menurut Agus Salim (2008: 10) menyebutkan bahwa sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Kondisi fisik pada kaki dan keterampilan dalam mengolah bola mampu memberikan kontribusi yang positif pada kemampuan pemain dalam menggiring bola. Selain memberikan kontribusi positif kekuatan juga memiliki resiko. Semakin pemain melatih kekuatan otot maka massa otot mereka akan membesar dan semakin berat. Hal ini dapat menjadikan kelincahan mereka menurun seperti yang di kemukakan oleh

Moellock dalam Harris (2013) bahwa berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

Kelincahan juga merupakan faktor penting yang harus dimiliki seorang pesepakbola. Berdasarkan data di atas, kelincahan memiliki kontribusi terbesar dalam kaitannya dengan kemampuan menggiring bola. Yang berarti semakin tinggi tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhyi Faruq dalam Uut (2012: 12) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan yaitu pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Selain itu Sucipto (2000: 122) juga mengemukakan bahwa menggocek bola bukan hanya soal kecepatan saja, akan tetapi harus bisa merubah kecepatan dan arahnya.

Selain unsur fisik, dalam menggiring bola juga dipengaruhi oleh faktor teknik yang dimiliki seorang pemain. Teknik yang dimaksud di sini adalah *ball feeling*. *juggling* merupakan teknik mengenal sifat-sifat bola dan upaya meningkatkan *ball feeling*. Dengan menguasai kemampuan *juggling* dapat meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, meningkatkan konsentrasi, membuat lebih nyaman saat menerima bola dan meningkatkan reaksi yang cepat sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Danny Mielke (2003: 9) berpendapat bahwa melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan

reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian di atas. Kemampuan *juggling* memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hal ini berarti dengan semakin baik kemampuan *juggling* pemain maka kemampuan menggiring bola akan semakin baik pula.

Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, kelincahan dan kemampuan dalam mengolah bola atau kemampuan *juggling* yang baik maka akan memberikan kontribusi yang positif pada kemampuan menggiring bola. Kekuatan otot tungkai akan memberikan tumpuan yang kuat pada kaki untuk melakukan lari dan mengubah arah dengan cepat. Selain itu kemampuan melakukan *juggling* juga menjadikan pemain akan mampu memiliki *feeling* terhadap bola sehingga laju bola dapat diarahkan dan dikontrol dengan baik.

Menurut Komarudin (2012: 50) tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki faktor pendukung secara maksimal agar mampu memaksimalkan teknik menggiring bola untuk mampu menyempurnakan tujuan dalam menggiring bola. Faktor pendukung tersebut dapat dimiliki oleh pemain melalui latihan yang baik. Program latihan yang diberikan pelatih harus mampu memberikan solusi sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain. Bentuk latihan yang harus disesuaikan dengan kebutuhan pemain akan

memiliki kontribusi yang tepat. Hal ini dikarenakan kebutuhan setiap peserta yang berbeda – beda sehingga perlu adanya pemberian beban latihan untuk melatih kemampuan dan kondisi fisik pemain secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *juggling* menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cepu usia 13-15 tahun.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi tolok ukur dan evaluasi bagaimana keberhasilan latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi peserta SSB, bahwa dengan memiliki faktor pendukung yang maksimal maka akan memperoleh prestasi yang baik pula.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

1. Pengambilan data tidak melibatkan *judgement*.
2. Ada peserta yang belum maksimal dalam mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya.
3. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti merasa masih mengalami kekurangan dari segi waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian tidak dapat selesai dengan sempurna.

### **D. Saran-saran**

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan kebutuhan peserta SSB.
2. SSB harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan prestasi pesertanya.
3. Bagi peserta SSB dan seluruh pelaku olahraga sepakbola bahwa dengan latihan yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada olahraga tersebut demi meraih prestasi yang tinggi.



## Daftar Pustaka

- Abdul Rahman. (2012). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Piyaman Wonosari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Burhan Nurgiyantoro dkk. (2009). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Danny Mielke. (2003). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Endang Ramdan BA. (1982). *Olahraga & Kesehatan*. Bandung: ANGKASA.
- Fitri Hermawan dan Soni Nopembri. t.t. Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Kelas VIII SMP N 2 Pandak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 8, Nomor 1 tahun 2010). Hlm. 41-46.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harris. (2013). *Kelincahan dan Kecepatan*. Diakses dari: <http://harrisqnozove.blogspot.com/2013/05/kelincahan-dan-kecepatan.html>. Pada tanggal 8 Agustus 2015 pukul 08.00 WIB.
- Ismaryati. (20011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Joseph A. Luxbacher. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: depdikbud.
- Mulyono Atmojo Biyakto. (2013). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Noor Rohman. (2012). Hubungan Power Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Persiba Bantul Usia 15-16 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sardjono. (1982). *Gerak Dasar Sepakbola*. Jakarta: Rosda.

- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. rajaGrafindo Persada.
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani. (2010) Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Peserta Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 8, Nomor 1 tahun 2010). Hlm. 47-59.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor. IKIP Yogyakarta: FPOK IKIP*.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukatamsi. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (t.t). *Permainan dan Metodik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Metodologi Research*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Timo S. Scheunemann dkk. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta:
- Uut Kuswendi. *Hubungan Kelincahan dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Dribbling Siswa Sekolah Sepakbola(SSB) Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wahid. (2011). *Juggling Dalam Sepakbola*. Diakses dari <http://panduandu.blogspot.com/2011/10/juggling-dalam-sepak-bola.html>. Pada tanggal 19 Nopember 2014. Pukul 10.11 WIB.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Laws Of The Game*. Diakses dari [http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27\\_06\)2014\\_new--lawsofthegameweben\\_neutral.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27_06)2014_new--lawsofthegameweben_neutral.pdf). Pada tanggal 23 Oktober pukul 03.41 WIB.

## Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 199/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 Maret 2015

Yth. : Pengelola SSB Bina Putra

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rozi Nasrulloh Akbar  
NIM : 10601241024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015  
Tempat/obyek : Lapangan Sepakbola Bina Putra Ngareng / SSB Bina Putra  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan Juggling Menggunakan Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Bina Putra Cebu Usia 13 - 15 Tahun

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Pengelola SSB Bina Putra  
2. Kaprodi. PJKR  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian

### SURAT KETERANGAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini pengelola dari Sekolah Sepakbola (SSB) Bina Putra Cepu, menerangkan bahwa

Nama : Rozi Nasrulloh Akbar

NIM : 10601241024

Prodi/ Jurusan : PJKR/ POR

Yang tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SSB Bina Putra Cepu pada tanggal 23 Maret 2015 Dengan judul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan *Juggling* Menggunakan Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Bina Putra Cepu Usia 13-15 Tahun".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya




Cepu, 23 Maret 2015

Pengelola SSB Bina Putra

Dts. Priyono Pintoko R

Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1787 / SW - 22 / III / 2015 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 007042</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 12 Maret 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 007042	Diterima tgl	: 12 Maret 2015
No. Order	: 007042				
Diterima tgl	: 12 Maret 2015				
<b>ALAT</b> Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy	Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : Butterfly Trade Mark/Manufaktur				
<b>PEMILIK</b> Owner Nama : Rozi Nasrulloh Akbar Alamat : Jl. Magelang km 3 Jatimulyo RT10 RW3 Address : Yogyakarta					
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability					
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> : 12 Maret 2015 <b>LOKASI KALIBRASI</b> : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% <b>HASIL</b> : Lihat sebaliknya Result					
 <p>Yogyakarta, 19 Maret 2015 Kepala Sodarydno, SE NIP. 195801141979031006</p>					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

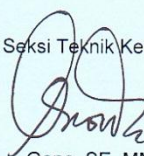
**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Rozi Nasrulloh Akbar
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by




**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian

  
Gono, SE. MM  
NIP.19610807.198202.1.007

Surat Kalibrasi Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE <b>Nomor : 1785 / UP - 99 / III / 2015</b> Number	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;">             No. Order : 007042              Diterima tgl : 12 Maret 2015           </div>	
<b>ALAT</b> Equipment	Nama : Ban Ukur Kapasitas : 100 meter Daya Baca : 2 mm Readability
<b>PEMILIK</b> Owner	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur :
Nama : Alamat : Address :	Rozi Nasrulloh Akbar Jl Magelang km1 Jatimulyo RT10 RW3 Yogyakarta
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability	Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification	12 Maret 2015
<b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification	Balai Metrologi Yogyakarta
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification	Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
<b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification	<b>DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</b>
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification	12 Maret 2016
Yogyakarta, 19 Maret 2015 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">             Kepala              Spadaryono, SE              NIP. 19580114 197903 1 006           </div> </div>	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

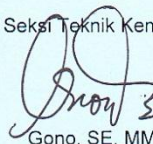
1. Referensi : Rozi Nasrulloh Akbar
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (meter)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00
0 - 60	6.000,00
0 - 70	7.000,00
0 - 80	8.000,00
0 - 90	9.000,00
0 - 100	10.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



#### Lampiran 4. Data Penelitian

##### Data peserta SSB Bina Putra Usia 13-15 tahun

No	Nama	Ttl	Usia
1	Ricco	Blora, 4 Januari 2002	13 Tahun 2 Bulan 19 Hari
2	Bagas	Blora, 21 April 2001	14 Tahun 1 Bulan 2 Hari
3	Shefa	Blora, 9 Maret 2002	13 Tahun 0 Bulan 14 Hari
4	Edo	Blora, 19 Januari 2002	13 Tahun 2 Bulan 4 Hari
5	Andi	Bojonegoro, 8 Mei 2001	14 Tahun 2 Bulan 15 Hari
6	Faiz	Blora, 29 Januari 2000	14 Tahun 10 Bulan 22 Hari
7	Ricki	Blora, 5 September 2001	13 Tahun 6 Bulan 18 Hari
8	Putra	Tuban, 7 Pebruari 2002	13 Tahun 1 Bulan 16 Hari
9	Dimas	Blora, 13 Mei 2001	13 Tahun 10 Bulan 10 Hari
10	Darmais	Blora, 20 Januari 2002	13 Tahun 2 Bulan 3 Hari
11	Dinar	Rembang, 11 Agustus 2000	14 Tahun 7 Bulan 12 Hari
12	Kiko	Bojonegoro, 24 Oktober 2001	13 Tahun 4 Bulan 27 Hari
13	Aditya	Blora, 7 Januari 2002	13 Tahun 2 Bulan 16 Hari
14	Aziz	Blora, 21 Mei 2000	14 Tahun 10 Bulan 2 Hari
15	Santo	Blora, 16 Juni 2001	13 Tahun 9 Bulan 7 Hari
16	Umam	Blora, 26 Maret 2002	13 Tahun 0 Bulan 3 Hari
17	Ibnu	Blora, 5 Desember 2000	14 Tahun 3 Bulan 18 Hari

### Data Kekuatan Otot Tungkai

No	Nama	Kekuatan otot tungkai			
		I	II	III	Terbaik
1	RC	35	30	32	35
2	BG	61	60	59	61
3	ShF	50	53	51	53
4	Ed	47	40	45	47
5	AD	64	68	60	68
6	FI	58	65	60	65
7	RK	62	78	76	78
8	PT	61	60	60	61
9	DM	66	61	65	66
10	DRM	59	61	58	61
11	DN	73	69	72	73
12	KK	68	60	63	68
13	ADT	66	68	65	68
14	AZ*	120	100	110	120
15	ST	66	54	62	66
16	UM	50	50	48	50
17	IB	82	76	80	82

Keterangan : \* hasil terbaik

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X > 84,02$	1	5,89%	1	Baik
$47,98 - 84,02$	14	82,35%	15	Sedang
$X < 47,98$	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		



Data Kemampuan *Dogging Run*

No	Nama	Kelincahan			
		I	II	III	Terbaik
1	RC	10,89	9,86	9,93	9,86
2	BG	10,32	11,12	10,52	10,32
3	ShF	12,13	12,19	12,47	12,13
4	Ed	11,97	11,52	11,03	11,03
5	AD	10,21	9,93	10,1	9,93
6	FI	12,09	11,17	11,31	11,17
7	RK	11,07	10,88	10,23	10,23
8	PT *	9,67	9,79	9,74	9,67
9	DM	11,21	10,46	10,07	10,07
10	DRM	10,24	10,31	10,44	10,24
11	DN	11,39	11,16	11,67	11,16
12	KK	10,44	10,25	10,3	10,25
13	ADT	11,97	12,01	11,76	11,76
14	AZ	10,23	10,75	10,59	10,23
15	ST	11,48	11,91	11,7	11,48
16	UM	11,02	10,89	10,57	10,57
17	IB	12,81	12,54	12,11	12,11

Keterangan : \* hasil terbaik

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X < 9,93$	0	0%	0	Baik
$9,93 - 11,51$	14	82,35%	14	Sedang
$X > 11,51$	3	17,65%	17	Kurang
Total	17	100%		



Data Kemampuan *Juggling*

No	Nama	<i>Juggling</i>			
		I	II	III	Terbaik
1	RC	24	41	38	41
2	BG	30	26	29	30
3	ShF	17	15	19	19
4	Ed	23	25	22	25
5	AD	31	28	30	31
6	FI	27	22	25	27
7	RK	31	27	26	31
8	PT *	44	38	42	44
9	DM	37	33	34	37
10	DRM	24	22	25	25
11	DN	26	27	27	27
12	KK	31	28	25	31
13	ADT	27	22	24	27
14	AZ	29	23	24	29
15	ST	22	23	22	23
16	UM	37	35	34	37
17	IB	17	19	19	19

Keterangan : \* hasil terbaik

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X > 36,59$	2	11,76%	2	Baik
$22,59 - 36,59$	13	76,48%	15	Sedang
$X < 22,59$	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		



### Data Kemampuan Menggiring Bola

No	Nama	Menggiring bola			
		I	II	III	Terbaik
1	RC	11,78	11,34	11,56	11,34
2	BG	12,62	12,89	13,03	12,62
3	ShF	14,72	14,91	14,52	14,52
4	Ed	13,78	13,47	13,47	13,47
5	AD	12,55	12,82	12,49	12,55
6	FI	13,61	13,28	13,61	13,28
7	RK	12,01	11,79	11,87	11,79
8	PT *	11,36	11,62	11,16	11,16
9	DM	14,81	11,93	12,16	11,93
10	DRM	12,51	12,12	12,41	12,12
11	DN	13,38	13,49	13,28	13,28
12	KK	12,61	12,02	12,41	12,02
13	ADT	13,83	14,12	14,03	13,83
14	AZ	11,55	11,8	11,58	11,55
15	ST	14,00	13,82	13,74	13,74
16	UM	13,06	12,63	12,71	12,63
17	IB	14,28	13,47	13,77	13,47

Keterangan : \* hasil terbaik

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	F Kumulatif	Kategori
$X < 11,68$	3	17,65%	3	Baik
$13,64 - 11,68$	12	70,59%	15	Sedang
$X > 13,64$	2	11,76%	17	Kurang
Total	17	100%		



Tabulasi Data Penelitian

No	Nama	Data Awal				Data Setelah T-Skor			
		X1	X2	X3	Y	X1	X2	X3	Y
1	RC	35	9,86	41	11,34	32.80	60.82	66.30	63.53
2	BG	61	10,32	30	12,62	47.23	55.02	50.59	50.46
3	ShF	53	12,13	19	14,52	42.79	32.21	34.88	30.96
4	Ed	47	11,03	25	13,47	39.46	46.07	43.45	41.78
5	AD	68	9,93	31	12,55	51.11	59.93	52.02	51.18
6	FI	65	11,17	27	13,28	49.45	44.31	46.30	43.72
7	RK	78	10,23	31	11,79	56.66	56.15	52.02	58.94
8	PT	61	9,67	44	11,16	47.23	63.21	70.59	65.37
9	DM	66	10,07	37	11,93	50.00	58.17	60.59	57.51
10	DRM	61	10,24	25	12,12	47.23	56.03	43.45	55.57
11	DN	73	11,16	27	13,28	53.88	44.43	46.30	43.72
12	KK	68	10,25	31	12,02	51.11	55.90	52.02	56.59
13	ADT	68	11,76	27	13,83	51.11	36.87	46.30	38.11
14	AZ*	120	10,23	29	11,55	79.95	56.15	49.16	61.39
15	ST	66	11,48	23	13,74	50.00	40.40	40.59	39.03
16	UM	50	10,57	37	12,63	41.12	51.87	60.59	50.36
17	IB	82	12,11	19	13,47	58.88	32.46	34.88	41.78
	Mean	66	10,72	29,59	12,66				
	St deviasi	18,02	0,79	7,00	0,98				

Rumus t skor

$$50 + ((x - \text{mean}) / \text{sd}) * 10$$

Inversi

$$50 + ((\text{mean} - x) / \text{sd}) * 10$$

Lampiran 5. Data Variabel Penelitian

Statistics					
		KEKUATAN_OT OT_TUNGKAI	KELINCAHAN	KEMAMPUAN_J UGGLING	MENGGIRING_ BOLA
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		66.0000	10.7186	29.5965	12.6628
Median		66.0000	10.3215	29	12.6213
Mode		68 <sup>a</sup>	10.23	31 <sup>a</sup>	13.47 <sup>a</sup>
Std. Deviation		18.01735	0.79457	7,00153	0,98433
Range		85.00	2.46	25.00	3.37
Minimum		35.00	12.13	19.00	14.53
Maximum		120	9.67	44.00	11.16

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

Test Statistics				
	KEKUATAN_OT OT_TUNGKAI	KELINCAHAN	KEMAMPUAN _JUGGLING	MENGGIRING_ BOLA
Chi-Square	4.882 <sup>a</sup>	.882 <sup>b</sup>	3.588 <sup>c</sup>	1.529 <sup>d</sup>
Df	11	15	9	14
Asymp. Sig.	.937	1.000	.936	1.000

a. 12 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,4.

b. 16 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

c. 10 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,7.

d. 15 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.



Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MENGGIRING_	Between	(Combined)	1133.679	11	103.062	1.106	.488
BOLA *	Groups	Linearity	33.326	1	33.326	.357	.576
KEKUATAN_OT		Deviation from	1100.353	10	110.035	1.180	.453
OT_TUNGKAI		Linearity					
	Within Groups		466.110	5	93.222		
	Total		1599.788	16			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MENGGIRING_	Between	(Combined)	1596.787	15	106.452	35.469	.131
BOLA *	Groups	Linearity	1351.188	1	1351.188	450.208	.030
KELINCAHAN		Deviation from	245.600	14	17.543	5.845	.315
		Linearity					
	Within Groups		3.001	1	3.001		
	Total		1599.788	16			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MENGGIRING_	Between	(Combined)	1367.958	9	151.995	4.589	.029
BOLA *	Groups	Linearity	1005.012	1	1005.012	30.346	.001
KEMAMPUAN_J		Deviation from	362.946	8	45.368	1.370	.346
UGGLING		Linearity					
	Within Groups		231.830	7	33.119		
	Total		1599.788	16			

**Correlations**

		KEKUATAN_ OTOT_TUN GKAI	KELINCAHAN	KEMAMPUAN _JUGGLING	MENGGIRING _BOLA
KEKUATAN_OT	Pearson				
OT_TUNGKAI	Correlation	1	-.029	-.247	.144
	Sig. (2-tailed)		.912	.340	.580
	N	17	17	17	17
KELINCAHAN	Pearson				
	Correlation	-.029	1	.811**	.919**
	Sig. (2-tailed)	.912		.000	.000
	N	17	17	17	17
KEMAMPUAN_J	Pearson				
UGGLING	Correlation	-.247	.811**	1	.793**
	Sig. (2-tailed)	.340	.000		.000
	N	17	17	17	17

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 8. Uji Hipotesis

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	KEMAMPUAN_JUGGLING, KEKUATAN_OTOT_TUNGKAI, KELINCAHAN <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: MENGGIRING\_BOLA

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.948 <sup>a</sup>	.899	.875	3.52999	.899	38.462	3	13	.000

a. Predictors: (Constant), KEMAMPUAN\_JUGGLING,  
KEKUATAN\_OTOT\_TUNGKAI, KELINCAHAN

## Lampiran 9. Regresi Ganda

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1437.797	3	479.266	38.462	.000 <sup>a</sup>
	Residual	161.991	13	12.461		
	Total	1599.788	16			

a. Predictors: (Constant), KEMAMPUAN\_JUGGLING, KEKUATAN\_OTOT\_TUNGKAI, KELINCAHAN

b. Dependent Variable: MENGGIRING\_BOLA

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-10.862	7.247		-1.499	.158
	KEKUATAN_OTOT_TUNGKAI	.236	.096	.236	2.474	.028
	KELINCAHAN	.689	.158	.689	4.352	.001
	KEMAMPUAN_JUGGLING	.292	.163	.292	1.788	.097

a. Dependent Variable:  
MENGGIRING\_BOLA

Lampiran 10. Dokumentasi



Foto pengambilan data kekuatan otot tungkai



Foto pengambilan data *juggling*



Foto pengambilan data kemampuan menggiring bola (*soccer dribble test*)